

## Könyvespolc

### **Bonnie Remsberg és Antoinette Saunders: Gyermekünk és a stressz**

Korunkban a gyermekeket számtalan kihívás éri. Sokszor kényszerítő erőnek érzik, hogy társaikkal azonosuljanak, bizonyos módon öltözködjenek, ugyanazt fogyasszák és ugyanúgy nézzenek ki, mint barátaik, ugyanazokról a témákról beszélgessenek, ugyanakkor versengjenek is velük.

Nagy a csábítás, hogy drogokat fogyasszanak, próbálják ki a szexet. Elvárják tőlük, hogy az iskolában egyre magasabb mérce szerint teljesítsenek. Átélik mindazt a stresszt, amit testük változása, szüleik válása, vagy különélése okoz. A médiában és az utcán szemük előtt zajló erőszak vagy saját betegségük, haláluk félelemmel tölti el őket.

Ez az egyik oldal. Másrészt pedig saját életünkből mindnyájan fel tudunk idézni példákat arra is, hogyan vittek előre bennünket nehéz élethelyzetek.

A pozitív és negatív stresszállapotok valójában értünk dolgoznak – fejlődni, növekedni tudunk általuk. Ahhoz azonban, hogy képesek legyünk előnyünkre fordítani, meg kell tanulnunk kezelni a stresszt. S mivel gyermekeink ebbe a felgyorsult, bonyolult világba születnek, minél korábban ki kell alakítanunk bennük ezt a készséget, amellyel, hogy megtaníttuk őket az evőeszközök használatára, a köszönésre...

Antoinette Saunders pszichiáter (USA) évek óta erre tanítja a gyerekeket, életre szólóan megajándékozva őket a boldogulás képességével. Tudatosítja velük, hogy mi a stressz és azt is, hogyan hat testükre. Beszél nekik a test és elme kapcsolatáról, hogyan küld üzeneteket testünk arról, igazából mit érzünk a dolgok felől. A stresszhatásokról árulkodó testi tünetek (hasfájás, fejfájás, szédülés, hátfájás és még hosszasan sorolhatnánk) felismerése után megtaníttja őket lazítani, problémákat megoldani. Ezek után az ősi, ösztönös „menekülj, vagy harcolj” reakció helyett másként tudják kezelni a stresszt.

A „Gyermekek és a stressz” jórészt ezeknek a foglalkozásoknak az anyagát tartalmazza, amelyet a szerző Bonnié Remsberg újságíró segítségével öntött elsősorban szülőknél, pedagógusoknál szóló, de minden olvasót magával ragadó formába. Minimális elméleti ismertetés mellett a szerzők arra koncentrálnak, hogy a szülőknél a mindennapi életbe, a gyerekekkel töltött időbe könnyen beilleszthető, egyszerű, rövid gyakorlatokat mutassanak be. Ismertetik, hogy milyen viselkedési jelek árulkodnak arról, hogy sérülékeny-e a gyermek, vagy képes jól boldogulni az életben. A szülők (pedagógusok) különböző helyzetekre való reagálásukból meg tudják állapítani, hogy a gyermek mennyire jól tudja kezelni a stresszt. A könyvben rövid leírások mutatnak rá arra, hogy a gyerekek egyes visszatérő viselkedésformái (hisztizés, duzzogás, nyafogás, visszahúzódás, szégyenlősség, lopás, kötekedés, hibáztatás, hazugság, passzív agresszivitás) mögött milyen érzések húzódnak meg: A szerzők arra biztatnak, hogy ne ezekre a viselkedésekre, hanem a mögöttük rejlő félelemre, csalódottságra, szeretetvágyra, figyelem iránti vágyra reagáljon a gyermeket nevelő felnőtt.

Tipikus szülői válaszok elemzése nyomán a könyv segítségével az is felderíthető, hogy a gyermek milyen szülőnek érzékeli a vele törődő embert. A szerzők nevelési módjaik alapján csoportosítják a szülőket: diktatórikus, kritikus, túlságosan féltő, érdektelen, vagy épp ellenkezőleg, gyermekét értékelő szülőket különböztetve meg. Rámutatnak arra, hogy a gyerekek számára gyakran nem a legsúlyosabb élethelyzetek jelentik a legnagyobb gondot, hanem az újra és újra előforduló hétköznapi problémák. Kisgyermekkorától kezdődően

felsorolják a különböző életkorokban előforduló stresszeket, amelyeket a gyermekek nézőpontjából és szavaival is bemutatnak. Miközben arra biztatják a szülőket, hogy figyelmesen hallgassák meg gyermeküket, hogy mutassák ki, mennyire szeretik őket, hogy őszinte, nyílt családi légkörrel, következetességgel teremtsenek biztonságérzetet a gyermek számára, arra is bátorítják őket, hogy önmagukra is alkalmazzák a könyv tanulságait. Találják meg, mire van szükségük, erősítsék önmagukat, önbizalmukat, lazítsanak: légzéssel, testmozgással, kikapcsolódással.

A szerzők kiemelten hangsúlyozzák, mennyire fontos megérintenünk gyermekünket, s az milyen pozitív hatással van önértékelésükre. Nélkülözhetetlen elemként írják le a negatív beállítottság pozitívra való átváltásának szükségességét, s azt hogy tudatosítsuk érzéseinket. Külön fejezetben részletezik, elemzik legalapvetőbb érzéseinket és jelentőségüket. Bemutatják stresszt okozó problémák forrásait (belső érzéseink, más emberek viselkedése, objektív helyzetek), majd egy probléma-megoldási folyamatot vázolnak fel. A könyv zárásaképpen részletesebben taglalják a stressz és a pszichoszomatikus betegségek kapcsolatát, valamint a stressz és a táplálkozás közötti összefüggést. A szerzők tapasztalatai szerint ez utóbbira mostanáig alig hívták fel a szülők figyelmét. A hiperaktív gyermekek szülei talán már igen, de mások alig tudnak a mai táplálkozást egyre növekvő mértékben jellemző magas cukor-, só-, koffein-, vegyi adalékanyag-tartalmú, vagy tápérték nélküli ételek, kekszek, chipsek, „rágcsálnivalók” stresszt fokozó hatásáról.

A könyv olyan játékos gyakorlatokat tartalmaz, melyek alkalmasak arra, hogy megerősítsék és mélyítsék a szülő-gyermek kapcsolatot, hogy mind a szülőknek, mind a gyermekeknek értékes felismeréseket nyújtsanak, s hogy megtanítsák az életfontosságú lazítást.

A könyvet áthatja a mélységes gyermekszeretet és mind a szülői, mind a gyermeki lét nehézségeit átérezni képes előítélet-mentes, segítő hozzáállás. A szerzők ötleteiket, tapasztalataikat személyes történeteken, gyermekek és szülők elbeszélésein keresztül is közvetítik az olvasók felé. Hiszünk, hogy e könyv olvastán a magyar szülő és pedagógus is segítséget kap problémáinak tudatosításához, és megoldást talál majd rájuk .

A könyvet magyar nyelven a PONT Kiadó tervezi megjelentetni.

*(Bonnie Remsberg és Antoinette Saunders: Help Your Child Cope with Stress, Piatkus Publishers Ltd., 1986).  
Schmidt Sára*